

Кто живет до 100 и более лет?

Ни одна другая тема, пожалуй, не изобилует, на первый взгляд, такими дикими логическими ошибками, как рассуждения о долгожителях и «рецептах» долгой жизни. На Кубе высокая продолжительность жизни. На Кубе принято курить сигары. Вывод: чтобы долго жить, курите сигары. Курильщики вообще любят торжественно цитировать долгожителей, дескать, они вот тоже курили всю жизнь и дожили до своих 100. Но ведь никто не знает, до скольких бы они дожили, если бы не курили. Может быть, до 120, как предписано в Библии?

120 лет – средняя продолжительность жизни одного из горных племен, обитающих в долине реки Хунзы, хунзакутов. И чему только не приписывают этот феномен долгожительства!

С одной стороны, хунзакуты очень мало едят (по сравнению с европейцами). С другой, основную часть их рациона составляют абрикосы, орехи и зерновые. С третьей, в пищу они употребляют местную талую воду, якобы обладающую особой силой. С четвертой, высокогорный климат способствует замедлению обмена веществ. С пятой, у них нет понятия «врачей» (а, следовательно, и болезней), если у кого случается перелом или прочая неприятность, с которой сами справиться не могут, приходится преодолевать горный перевал, чтобы добраться до ближайшего селения. С шестой, иметь ребенка после 100 лет для них обычное дело. И тут уже непонятно, причина это или следствие.

Хунзакуты, безусловно, невероятно интересное племя с богатыми традициями, достойными отдельной статьи. Однако геронтологи (ученые, занимающиеся проблемами старости и долгожительства) расставляют по местам весь этот хаос причин, каждая из которых может при желании стать сенсацией а-ля кубинские сигары.

Под воздействием различных факторов человеческий организм подвержен разрушению. Поэтому первое, что должно приходить в голову, если вас заботит продолжительность вашей жизни, – как сократить влияние вредных факторов на свой организм. Как полноценно высыпаться, как минимизировать стресс, как правильно питаться, как своевременно очищаться, как укреплять иммунитет и много-много других, в полном объеме маловыполнимых задач.

В молодости природа предусматривает способность восстановления (активное обновление клеток), но с возрастом организм ее утрачивает. Ученые объясняют этот факт тем, что природа «озабочена» продолжением вида и снабжает организм всем необходимым до тех пор, пока он не выполнил свою репродуктивную функцию. После этого организм не представляет интереса с точки зрения эволюции, и ему разрешается стареть и, в конечном счете, умереть. Так что занятие сексом и рождение детей можно смело относить к омолаживающим факторам, но, увы, не продлевающим жизнь. Чтобы чуть приблизиться к Мафусаилу, этого недостаточно.

Самое простое, что можно сделать (и это доказано экспериментально) – ограничить калорийность пищи и разнообразить свой образ жизни физическими упражнениями. Это замедлит процесс обмена веществ и может продлить вам жизнь лет на 10. Кстати, именно поэтому среди долгожителей так много обитателей горных регионов – разреженный воздух и низкое давление являются естественными факторами, замедляющими обмен веществ.

Есть в этой простой рекомендации одно «но». Замедленный обмен веществ может сказаться, например, на интеллектуальном развитии человека, хотя это экспериментальным путем пока и не доказано (немудрено, ведь опыты ставятся в основном на крысах). Жить до 100 и более лет, конечно, здорово, но перейдет ли количество в качество, вот в чем вопрос. Как говорил Олдос Хаксли: «Все хотят жить вечно, но никто не хочет быть старым». Умирающий от рака Хаксли знал, о чем писал.

К прочим факторам, влияющим на продолжительность жизни, относят отказ от вредных привычек, профилактику раковых заболеваний, генетическую предрасположенность (т.е. продолжительность жизни ваших предков) и даже место обитания. Интересно, что в каждом регионе есть свои традиционные факторы, способствующие долгожительству. Как известно, Япония – одна из лидирующих стран по продолжительности жизни, и это зачастую приписывается потреблению морепродуктов и рыбы. По всей видимости, они играют такую же роль, как абрикосы – у хунзакутов. Интересно, а что берет на себя эту роль в Москве? За последние пару лет количество долгожителей, чей возраст перевалил за 100, увеличилось вдвое и достигло 785 человек. Но это, похоже, уже забота не геронтологов, а социологов...

Напоследок замечу, что ученые единодушны в том, что позитивный настрой и оптимизм благоприятно сказываются не только на качестве жизни, но и на ее продолжительности. И к этому выводу они скорее всего пришли без помощи крыс.

Кто живет до 100 и более лет

Автор: admin

07.03.2014 20:10 -

Долгих и оптимистичных вам лет жизни!

Автор - **Софья Костюк**

[Источник](#)